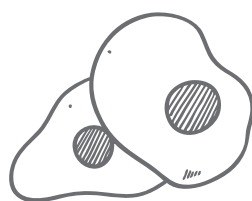




ЧЕК-ЛИСТ КОНСТРУКТОР ДЛЯ ВКУСНЫХ ЗАВТРАКОВ:

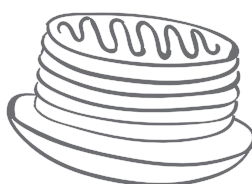


С ЯЙЦАМИ



- ◆ **ШАКШУКА** ⌚ 10 мин
 - ☐ чеснок ☐ помидоры ☐ яйца ☐ зелень
- ◆ **ТОСТ С ЯЙЦОМ ПАШОТ** ⌚ 10 мин
 - ☐ хлеб ☐ яйца ☐ слабосоленый лосось ☐ зелень
- ◆ **ИТАЛЬЯНСКИЙ СКРЭМБЛ** ⌚ 10 мин
 - ☐ яйца ☐ молоко ☐ песто ☐ петрушка
- ◆ **СТРАПАЦАДА (ГРЕЧЕСКИЙ ОМЛЕТ)** ⌚ 10 мин
 - ☐ помидоры ☐ яйца ☐ фета ☐ зелень

ВЫПЕЧКА



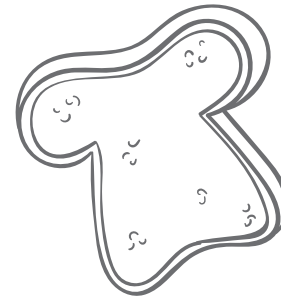
- ◆ **ПАНКЕЙКИ** ⌚ 20 мин
 - ☐ яйца ☐ молоко ☐ мука ☐ растительное масло
 - ☐ маскарпоне ☐ ягоды
- ◆ **БАНАНОВЫЙ ХЛЕБ С КЛУБНИКОЙ** ⌚ 1 час 10 мин
 - ☐ бананы ☐ клубника ☐ лимон ☐ грецкий орех
 - ☐ мука ☐ разрыхлитель ☐ масло растительное
- ◆ **КИШ С БРЫНЗОЙ И ТОМАТАМИ** ⌚ 35 мин
 - ☐ мука ☐ сметана ☐ помидор ☐ яйцо
 - ☐ брынза ☐ специи
- ◆ **СУББОТНИЙ ХАЧАПУРИ НА СКОВОРОДКЕ** ⌚ 25 мин
 - ☐ сыр ☐ яйца ☐ молоко ☐ мука ☐ зелень
 - ☐ сливочное масло

ВЕГАНСКИЕ



- ◆ **ЯГОДНОЕ ПАРФЕ** ⌚ 10 мин + 10 мин в морозилке
 - ☐ йогурт ☐ ягоды ☐ гранола ☐ семена чиа
- ◆ **БРАУНИ ИЗ НУТА** ⌚ 1 час
 - ☐ нут ☐ мука ☐ какао ☐ кокосовое молоко и масло
 - ☐ горький шоколад ☐ орехи
- ◆ **БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ СЫРНИКИ** ⌚ 20 мин
 - ☐ творог ☐ сироп топинамбура ☐ яйцо ☐ рисовая мука
- ◆ **БЛИНЧИКИ «КРЕП СЮЗЕТТ»**
 - ☐ сливки ☐ яйца ☐ растительное масло ☐ мука
 - ☐ апельсин ☐ сахар ☐ сливочное масло
- ◆ **ВИШНЕВЫЙ КРАМБЛ** ⌚ 20 мин
 - ☐ вишня ☐ коричневый сахар ☐ кокосовая мука
 - ☐ овсяные хлопья ☐ кокосовое масло

С ХЛЕБОМ



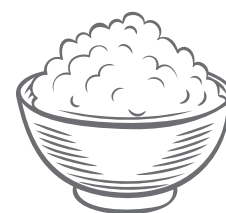
- ◆ **ЛЮБИМЫЕ ГРЕНКИ** ⌚ 10 мин
 - ☐ хлеб ☐ сахар ☐ сливочное масло ☐ яйца
- ◆ **КРОК-МЕСЬЕ** ⌚ 10 мин
 - ☐ хлеб ☐ ветчина ☐ сыр
- ◆ **ТОСТ С АВОКАДО** ⌚ 10 мин
 - ☐ авокадо ☐ хлеб ☐ чеснок ☐ пармезан
 - ☐ помидоры-черри
- ◆ **ВЕНГЕРСКИЙ ЯИЧНЫЙ ПАШТЕТ** ⌚ 15 мин
 - ☐ вареные яйца ☐ лук ☐ морковь ☐ зелень
- ◆ **ХУМУС ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ** ⌚ 10 мин
 - ☐ фасоль ☐ зира ☐ паприка ☐ чеснок ☐ кунжут

КАШИ



- ◆ **ЛЕНИВАЯ ОВСЯНКА** ⌚ готовится с вечера
 - ☐ овсяные хлопья ☐ кефир ☐ мед ☐ фрукты ☐ орехи
 - ☐ семена чиа ☐ кокосовая стружка ☐ шоколад ☐ какао
- ◆ **ИРЛАНДСКАЯ ОВСЯНКА С ВИСКИ** ⌚ 15 мин
 - ☐ овсяные хлопья ☐ молоко ☐ сливки ☐ шоколад
 - ☐ орехи ☐ виски
- ◆ **РИСОВАЯ КАША СО СГУЩЕНКОЙ** ⌚ 25 мин
 - ☐ молоко ☐ сливки ☐ рис ☐ сгущенка ☐ апельсины
 - ☐ ваниль
- ◆ **КОКОСОВАЯ МАННАЯ КАША С АНАНАСАМИ** ⌚ 25 мин
 - ☐ манная крупа ☐ кокосовое молоко ☐ лайм
 - ☐ имбирь ☐ цукаты ананаса ☐ кокосовая стружка

С ТВОРОГОМ И ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ



- ◆ **СЫРНИКИ** ⌚ 20 мин
 - ☐ творог ☐ яйца ☐ мука ☐ ванилин
- ◆ **ТВОРОГ С АВОКАДО И ОВОЩАМИ** ⌚ 10 мин
 - ☐ зернистый творог ☐ огурец ☐ томат
 - ☐ эстрагон ☐ авокадо
- ◆ **ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ** ⌚ 15 мин
 - ☐ творог ☐ мука ☐ яйца ☐ цедра лимона ☐ вишня
- ◆ **ДРАННИКИ** ⌚ 20 мин
 - ☐ картошка ☐ мука ☐ яйца ☐ творожный сыр ☐ зелень
 - ☐ слабосоленый лосось